

健康ガイド

健康相談

※完全予約制にて実施します。ご希望の人はお電話でお申し込みください。

場所 ウェルス幸手検診ホール

▼成人健康相談

日時 7月26日(金)午前9時～11時30分

※1人につき20分。

内容 保健師による相談(血圧測定、尿検査、

体組成測定、健診結果の説明など)

定員 10人(申込み順)

▼体組成測定

日時 7月26日(金)午前9時～11時30分

※1人につき10分。

内容 体組成(体脂肪率、筋肉量、骨量など)の測定

定員 15人(申込み順)

※個別相談希望者は、成人健康相談へ。

▼食生活相談

日時 7月26日(金)午前9時～11時45分

※1人につき45分。

内容 管理栄養士による栄養相談

定員 3人(申込み順)

申込み 健康増進課☎(42)8421

夏休み親子クッキング

日時 7月31日(水)午前10時～午後1時(受付9時40分から)

場所 ウェルス幸手2階 調理実習室

内容 管理栄養士による栄養ミニ講話、親子で調理実習

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 10組(申込み順)

参加費 400円(大人、子ども各1人)

※当日集金いたします。

持ち物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん

3枚、ハンドタオル、水筒、筆記用具

主催 幸手市食生活改善推進員協議会

申込み 7月12日(金)午前8時30分から健康

増進課☎(42)8421へ電話

乳幼児健康相談

日時 7月2日(火)、22日(月)午前9時～11時

※1人につき20分。

場所 ウェルス幸手検診ホール

内容 身体計測と保健師、助産師、看護師、

管理栄養士による個別相談

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、オムツ

申込み こども家庭センター☎(42)8457

母子健康手帳の交付は予約制です

「さつちゃん子育て応援ナビ」をダウンロードし、登録後「さつちゃん予約サービス」からご予約ください。妊娠届出をした人全員に助産師などが面接を行い、妊娠早期から、妊娠・出産に関するご相談に応じます。



▲ ios



▲ android

※原則予約制です。予約がない場合お待ちいただくことがあります。

※転入された妊婦さんの手続きも、同様に予約をしてください。

※アプリの利用が難しい場合、電話でのご予約をお願いします。

場所 ウェルスこども家庭センター

問合せ こども家庭センター☎(42)8457

助産師のあうち

育児の「困った!」に助産師がアドバイス。

同じ月齢のお子さんを育てる人みんなの仲間づくりの場です。

日時 びよびよクラス(生後2～5か月児) /

7月9日(火)午前10時～正午

こっこクラス(生後6～10か月児) / 7月

23日(火)午前10時～正午

場所 竹内助産院(南2丁目4-18)

定員 10組

※繰り返し参加可。初回参加者優先。

申込み こども家庭センター☎(42)8457

あたまたの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスを行います。半年～1年毎に1回、かんたんな聞き取りでの記憶力チェックを受け、今後の生活上の取り組みについて一緒に考えてみましょう。

日時 7月30日(火)午前9時45分開始

※1人につき45分。

場所 ウェルス幸手

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 12人(申込み順)

申込み 電話または窓口

問合せ 介護福祉課☎(42)8438

2歳児子育てハッピー教室に参加しませんか?



2歳児子育てハッピー教室では、ふれあい遊びや手遊びをとおして2歳児の発育・発達、子育てについて楽しく学ぶことができます!

お子さんのお名前の入った「パーソナル知育絵本」を無料でお渡しするので、一緒に読みながら絵本の使い方を学びましょう。

日程

9月10日(火)	令和4年8月、9月生まれ
11月21日(木)	令和4年10月、11月生まれ
令和7年1月28日(火)	令和4年12月、令和5年1月生まれ
令和7年3月6日(木)	令和5年2月、3月生まれ

時間 午前10時45分～11時45分(受付時間10時30分～40分)

場所 ウェルス幸手 検診ホール

対象 市内在住の2歳児とその家族(兄弟姉妹の参加可)

※上記開催日の2か月前に、対象のお子さんのいる家庭に通知を送付します。対象の開催日以外でも参加が可能です。

※対象の日以外を希望される場合、開催日の2か月前までにご連絡ください。



問合せ 健康増進課☎(42)8421



ごま油香る韓国風
しらすおにぎり



今月は

今月は簡単朝食メニューの紹介です。しらす、韓国海苔、チーズ、大葉、ごまを混ぜ込むだけの簡単で栄養バランスのとれた一品となっています。

ぜひ、朝ごはんに作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分
(1人前 350kcal 食塩相当量 1.0g)

ごはん 300g
しらす 大さじ2
韓国海苔(混ぜ込む用) 2枚
チーズ 20g
大葉 2枚
ごま 2g
醤油・ごま油 各小さじ1
韓国海苔(包む用) 2枚

【作り方】

- ①韓国海苔(混ぜ込む用)、大葉を細かくちぎっておく。
- ②温かいご飯に、①、しらす、チーズ、ごま、醤油・ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ③三角に成型したら、包む用の海苔でおにぎりを包んだら完成。

健康日本21 幸手計画 (第4次)

年に一度
自分自身の点検を！
健(検)診を受診しましょう

健(検)診は自身の健康状態を把握する方法の一つです。年に一度自分の体の点検のため健(検)診を受診しましょう。

▼健(検)診を受ける際に大切な心がまえ

①一年に一度は受けるようにしましょう。

予約を後回しにしてしまうと受診を忘れてしまうことがあります。この機会にぜひ予約をお取りください。申し込みや対象年齢など詳細は広報さつて4・5月号または市ホームページをご覧ください。



▲「幸手市 各種検診」
で検索

②健(検)診の結果、精密検査や受診が必要なときは、必ず受診しましょう。

「精密検査＝異常がある」ではなく、大半は疑いを残さないためです。怖がらずに医療機関で必ず受診しましょう。また精密検査後に経過観察が必要な場合は、必ずかかりつけの医療機関で定期受診しましょう。

③生活改善が必要というときは、保健指導を利用しましょう。

保健指導は、自分にあった健康づくりを考える機会です。受診の結果、保健指導が必要な場合は生活習慣病予防のためにも積極的に活用しましょう。

④健(検)診の結果は必ず残しましょう。

健(検)診結果は、以前の結果と比較したり、健康状態の変化を確認することができるものです。医療受診記録や、日常の体重・血圧などの記録と一緒にファイルなどにまとめておくとういでしょう。

健康増進課では保健師、管理栄養士による健康相談を実施しています。健(検)診結果の内容で不明な点があればお気軽にご相談ください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421